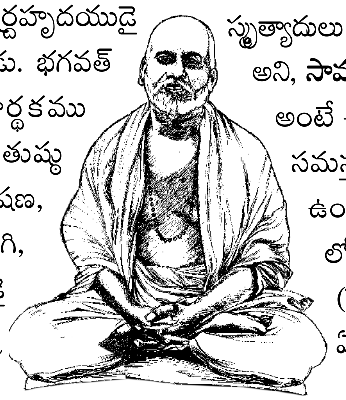
ఆత్మ సాక్షాత్కార సాధనాలు

- ఆచార్య శ్రీ ఓంకారానందగిరిస్వాములవారు, శ్రీవ్యాసాశ్రమం

నామరూపక్రియాత్మక సృష్టిలో ప్రతిమానవుని యొక్క ప్రథమ కర్తవ్యం తనను తాను తెలుసుకోవడం. తనను తాను తెలుసుకోవడం కోసమే పరమదయాళువు, కరుణాసముద్రుడైన సర్వేశ్వరుడు ఆర్ద్రహృదయుడై మానవ జన్మను మనకు ప్రసాదించాడు. భగవత్ ప్రసాదిత శ్రేష్ఠమానవజన్మను సార్థకము చేసుకున్నప్పుడే భగవంతుడు సంతుష్ఠుడవుతాడు. అలాగాక కేవలం దారేషణ, విత్తేషణ, లోకేషణాలయందే ఆసక్తి గలిగి, వాటి వాటి కార్యాలయందు వ్యాప్రుతుడై వ్యామోహితుడైన మానవుని జన్మ నిరర్థకము. మానవజన్మ నిరర్థకము గాకుండా ఉండుటకు యెల్లరు ప్రయత్నించవలసిన అవసరం ఎంతగానో ఉంది. మనుజుడు సార్థకతకై ప్రయత్నించాలి గాని నిరర్థకతకు గాదు. మన అందరి కర్తవ్యం, గమ్యం ఆత్మను తెలుసుకోవడమేనని జనులు ఎరిగిననాడు వారి వారి జన్మలు సార్థకతను నొందుతాయి. అయితే దేనిని **"ఆత్మ"** అంటారనే విషయం మనకు ముందుగా తెలియాలి.



ఆత్మ అనగా?

యచ్చాప్నోతి యదాదత్తే యచ్చాత్తి విషయానిహ।
యచ్చాస్య సంతతో భావః తస్మాదాత్మేతి కీర్త్యతే॥

ఆత్మ సకల వ్యాపకము, సకలమును లయము చేయును, సకలేంద్రియముల విషయములను గ్రహించును మరియు సంతతభావము సాంతత్యము, ఎడతెగని నిలుకడ గలిగియుండును. గనుక ఆత్మ అనబడునని శ్రీ శంకరులు కఠశ్రుతి భాష్యంలో ప్రస్తావించారు. ఇట్టిది మన స్వరూపం అని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

పంచభూతాత్మకమైన ఈ శరీరం దేని ప్రేరణచే చూడడం, వినటం, మాట్లాడడం మొదలైన క్రియలను చేస్తుందో, సంకల్పవికల్పాలు, నిశ్చయాత్మక జ్ఞానం, స్మృత్యాదులు దేనివల్ల కలుగుతున్నాయో అదియే **"ఆత్మ"** అని, **సామాన్య పరిభాష**లో ఆత్మను నిర్వచించవచ్చు. అంటే ఈ శరీరంలో ఒకడు ఉన్నాడు. వాడే ఈ సమస్తమైన కార్యాలను చేయిస్తూ, సాక్షిగా ఉంటున్నాడని అర్థం. అంతేకాకుండా లోకంలో అందరికి కూడ **"అహం అస్మీతి"** (నేను ఉన్నాను) అనే అనుభవం (జ్ఞానం) ఏదైతే ఉందో అదియే ఆత్మగా చెప్పవచ్చు.

ఇక సాక్షాత్కారమనగా తెలుసుకోవడం. అంతేగాని పొందడం గాదు. చాలవరకు సాధకులు సాక్షాత్కారమంటే వేరే ఒక పరమాత్మ ఉంది. దానిని పొందడం అని అనుకుంటారు. ఇది వాస్తవము గాదు. మనకంటే భిన్నంగా ఒక వస్తువు లేదు. ఉంటే దానిని పొందడం కుదురుతుంది. ఇది యథార్థము గాదు. మరేమనగా ఉన్నటువంటి మన స్వరూపాన్ని అజ్ఞాన తత్ కార్యాలనుంచి వైదొలగించుకొని, మన స్థితిలో మనము ఉండడము సాక్షాత్కారము. **"తనను తాను తెలుసుకోవడమే సాక్షాత్కారమని అర్థం".** ఇట్టి సాక్షాత్కారమునకు ఎటువంటి సాధనాలు అనుష్ఠించాలో శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు **"భగవద్గీతా భాష్యంలో"** ఇలా వివరించారు.

"శాస్త్రాచార్యోపదేశ శమదమాది సంస్కృతం మనః ఆత్మదర్శనే కరణమ్" శాస్త్రము, ఆచార్యోపదేశము, శమము, దమము, మొదలైన వాటి చేత సంస్కరింపబడిన మనస్సు ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి సాధనమవుతుంది అని.

1) శాస్త్రముచే సంస్కరింపబడుట :-

ప్రవృత్తి, నివృత్తి ప్రతిపాదక గ్రంథాన్ని శాస్త్రము అంటారు. శాస్త్రము ముఖ్యంగా నివృత్తి ధర్మమునే బోధిస్తుంది. నివృత్తి ధర్మమును ఎలా అనుష్ఠించాలో, దానికై ఎటువంటి సాధనాలను చేయాలో మొదలైన విషయాలను శాస్త్రము కులంకశంగా వివరిస్తుంది. కావున సాధకులు ముందుగా శాస్త్రధర్మాలను బాగా అభ్యసించాలి. అలా అభ్యసించినవాడే ఆత్మను తెలుసుకోవడానికి యోగ్యుడు అవుతాడు. శాస్త్రము అనునది మన ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఒక కరదీపికలాగ ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాకుండా మనకు కలిగే ఆధ్యాత్మిక సంశయాలన్నీ కూడ శాస్త్రము ద్వారానే నివారణ అవుతాయి. అయితే **"శాస్త్రవిహితధర్మానుష్ఠానం (సాధన చతుష్టయ సంపత్యాదులు) ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి హేతువు అవుతుంది".** కనుకనే మన పూర్వజులు నిరంతర శాస్త్రాధ్యయన, తదనుష్ఠానాలచే సంస్కరింపబడి మనందరికి **"మార్గపథగాములుగా"** నిలిచారు. మనము కూడ పూర్వజుల మార్గాన్ని అనుసరించి, శాస్త్రముచే సంస్కరింపబడుటకు యత్నించెదము.

సాధకుని ప్రతిచర్య శాస్త్ర సంబద్ధమవ్వాలి. **"శరీర - వాక్ - మనస్సులలో శాస్త్రము ప్రతిఫలించాలి".** మన దైనందిన జీవితం శాస్త్రానికి సహేతుకమవ్వాలి. ఇలా దైనందిన జీవితమును శాస్త్రముచే సంస్కరించుకున్న వ్యక్తి మాత్రమే ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని తప్పక పొందగలడు. అంతేకాకుండా **"సాధనచతుష్టయ సంపత్యాదులను"** సాధకుడు అనుష్ఠించడం వల్ల ఆత్మ సాక్షాత్కారము సులభమవుతుంది. మరి ఆలస్యం ఎందుకు అందరము శాస్త్రమును తెలుసుకొని, తద్ధర్మానుష్ఠానముచే సంస్కరింపబడుదాం!.

2) ఆచార్యోపదేశము :-

శాస్త్రముచే సంస్కరింపబడిన సాధకుడు సద్గురువుని ఆశ్రయించి వారి ద్వారా బ్రహ్మోపదేశమును పొంది, తదనుష్ఠానం నిరంతరం చేయడం వల్ల ఆత్మ సాక్షాత్కారము సులభమవుతుంది. సద్గురువు ద్వారా సంప్రాప్తమైన **"దివ్యప్రణవ మంత్రమును"** జప, ధ్యానాదులు గావించడం, **"ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మేది"** మహావాక్యవిచారణ మొదలైనవి ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి హేతువులవుతాయి. ఆచార్యోపదేశానంతరం సాధకుడు **"యుక్తాహారము, ఏకాంతము, బ్రహ్మచింతన"** అను ఈ మూడు రత్నత్రయములను దీర్ఘకాలము అనుష్ఠించినప్పుడు **"బ్రహ్మపదవి"**ని తప్పక పొందగలడని మహర్షి సద్గురు శ్రీమలయాళస్వాములవారు ముక్తకంఠంతో నొక్కి వక్కాణించారు. ఆరూఢ స్థితిని పొందగోరే సాధకులు రత్నత్రయములను సర్వదా అనుష్ఠించుటకు యత్నించాలి. అప్పుడే అట్టి స్థితిని మనం పొందగలం.

ఆచార్యోపదేశముతో పాటు వారి అనుగ్రహము కూడ సాక్షాత్కారానికి మిక్కిలి హేతువవుతుంది. సద్గురుని యొక్క **కరుణ (అనేక సాధనాలను తెలుపడం)** లేనిదే సాధకుడు తన సహజస్థితిని పొందలేడు. గావున సాధకులు సద్గురుని కృపకు కూడ విశేష యత్నమొనర్చవలెను. వారి అనుగ్రహము సిద్ధించిన తోడ సహజ స్థితి కరతలామలకం అవుతుంది. దానికై యత్నించి, సఫలీకృతమయ్యేదము గాక!.

3) శమము :-

ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి, సాక్షాత్కారానికి అంతరింద్రియ నిగ్రహము అనివార్యము. అంతరింద్రియ నిగ్రహము గలవాడే సాధనను చేయగలడు. వివేకజ్ఞానము గలిగి అంతరింద్రియములను నిగ్రహించుకొని, మనో బుద్ధ్యాదులను సర్వదా ఈశ్వరచింతనలో ఉంచుటకు సాధకుడు ప్రయత్నించాలి. నిగ్రహింపబడిన మనోబుద్ధ్యాదులు ఆత్మసాక్షాత్కారానికి హేతువు లవుతాయి.

"అభ్యాస, వైరాగ్యాలు" కలిగిన సాధకుడు మాత్రమే

సాక్షాత్కారమును పొందగలడు. గావున ప్రతిక్షణం అభ్యాస, వైరాగ్యాలను జాగరూకతతో అభ్యసించాలి. **"శాస్త్ర, ఆచార్యోపదేశ నియమాలను దీర్ఘకాల మనుష్ఠించుటతో పాటు తీవ్ర వైరాగ్యము గలిగి సాధనలను సల్పిన సాధకుడు ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని"** తప్పక పొందగలడు.

4) దమము :-

అంతరింద్రియ నిగ్రహముతో పాటు బహిరింద్రియ నిగ్రహమును కూడ సాధకుడు కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే పురోభివృద్ధిని పొందగలడు. జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ నిగ్రహమును దోషదృష్టితో సాధకుడు అలవరచుకొని, ఆయా ఇంద్రియ విషయాలకు దూరముగా ఉండాలి. విషయాలే జన్మకు హేతువు అవుతాయి. గావున సాధకుడు వాటిని విషం లాగా వదిలివేసి, దయార్జవములను అమృతం లాగా సేవించాలి.

బహేంద్రియములలో ప్రధానమైన **"వాక్ - ఉపస్థలను"** ముందుగా జయించుటకు సాధకుడు ప్రయత్నించాలి. ఎందుకంటే ఈ రెండు ఇంద్రియములే బంధమునకు కారణమవుతున్నాయి. సాధకుడు వీటిని ఎంతవరకైతే జయించలేదో అంతవరకు **"మోక్షద్వారము"** మూయబడే ఉంటుంది. గావున విశేష ప్రయత్నము చేసి వీటిని జయించవలెను. అప్పుడే మనని మనం యథార్థముగా తెలుసుకోగలం. **"శాస్త్రము, ఆచార్యోపదేశము, శమము, దమముతో పాటు ఆత్మసాక్షాత్కారానికి ఉపయోగపడే అనేక సాధనాలను (యమనియమాద్యష్టాంగములను)"** గావించి, సాయుజ్యమును పొందుటకు యెల్లరము ప్రయత్నించెదము గాక!.

శ్రీ మలయాళ యతీంద్రా! కరుణామయా! ఆత్మ సాక్షాత్కార పర్యంతము వెనుకంజవేయని కార్యదీక్షను, ధైర్యమును, ప్రయత్న పరతను, ఆత్మవిశ్వాసమును, మనో నిగ్రహమును, శాస్త్రవిద్యనుష్ఠానాచార్యోపదేశ శమ దమాదులను ప్రసాదించి లక్ష్యసిద్ధిని కలుగజేయుము. గురుదేవా! ఇవే మా మనోవాక్కాయ పూర్వక నమస్సులు.

ఓం తత్ సత్ ఓమ్.